

–UDLØBEREN–

Medlemsblad for Horsens Orienteringsklub

43. årgang . nr. 223 . august 2014



DEN DEJLIGSTE SOMMER I HUNDREDE ÅR



Vigtige adresser m.m.

Formand

Thomas Kokholm
Kirsebærhegnet 9
8700 Horsens
thomas@herbertkokholm.dk
tlf. 51 38 75 42

Kasserer

Ole Søgaard
Østbirkvej 40
Lundumskov
8700 Horsens
ole.sogaard@gmail.com
tlf. 75 65 68 69

Medlemsregistrering og -ændringer

Gitte & Per Mønster Jørgensen
Søparken 12, 1., lejl. 5
8722 Hedensted
per.gitte@hafnet.dk
Tlf. Gitte 51 34 12 47
Tlf. Per 23 71 69 38

Ungdomsudvalg

Mads Mikkelsen
Toftevej 28
8700 Horsens
madsmikkelsen@yahoo.dk
tlf. 75 29 20 05

Træningsudvalg

Britta Ank Pedersen
Bystævnevej 2, Vrold
8660 Skanderborg
britta.ank.pedersen@gmail.com
tlf. 97 25 00 03

Indbetalinger

Nordea
2500 0721 698 734

Klubhuset

Åbjergskovvej 6
tlf. 75 62 80 73

Udlån af klubhus og nøgle til klubhus

Jørgen Skovby
Dagnæs Boulevard 52
8700 Horsens
tj.skovby@mail1.stofanet.dk
tlf. 21 79 30 33

Materielforvalter

Karsten Stald
Østerhøjsvej 16, Egebjerg
8700 Horsens
kast@tdcadsl.dk
tlf. 75 65 67 76

Kort og Sportident

Kai Skoubo Sørensen
Vedbæksallé 84
8700 Horsens
ulla-kai@mail1.stofanet.dk
tlf. 20 24 54 07

Mail / Hjemmeside

horsok@mail.tele.dk
<http://www.horsensok.dk>

Tilmelding til åbne løb

www.o-service.dk
Løbskonto: 1551 6305113

Løbstilmelder

Tove Straarup
Sydvestvej 8
8700 Horsens
tove@fam-straarup.dk
tlf. 75 64 35 44

Udløberen trykt / redaktør

Gitte Møller Christensen
Vandmøllevej 10, Hansted
8700 Horsens
gitte.moller.chr@gmail.com
tlf. 75 66 52 36

Udløberen net / redaktør

Tove Straarup
Sydvestvej 8
8700 Horsens
tove@fam-straarup.dk
tlf. 75 64 35 44

Husk deadlines i 2014!!

Deadline	Udgives
15/9	28/9
15/10	28/10
15/11	3/12 (trykt blad)

Forside:

Martin Dyrland i mål på Læsø
Opløb på 5 etape til O-ringen



© Ron Leishman * www.ClipartOf.com/441744



Formanden har ordet

Af Thomas Kokholm

Efterårssæsonen er i gang

Sommeren er nu forbi, og sikken en dansk sommer, der på mange måder satte flere varmere rekorder. Vores børn er også tilbage på skolen, omend den har undergået en vis forandring. Jeg har stor tiltro til at vores udstrakte hånd til en række udpegede skoler skal gøre gavn. Vores samarbejde med Langmarksskolen har betydet, at vi der skal indgå med en række lektioner for deres 4. til 6. årgang. Målet er at vise orienteringssporten som en attraktiv sportsgren (se pressemeddelelse side 25).

Lørdagstræning er krumtappen i vores klub, og netop dette emne har givet anledning til debatter. Bestyrelsen, som også fra tid til anden har dette emne til drøftelse, ændrer dog ikke ved min overbevisning om at understøtte bevægelsen fra træningssituationen til deltagelse i konkurrenceprægede stævner nogen gange kræver en "mellemlanding". Og lørdagstræning er netop det grundlag, der skal understøtte, at vi får så mange timer i skoven.

Tirsdag den 12. august blev også kulminationen på mange personers indsats med afviklingen af Beringsstafetten anno 2014 – og sikken en leben af løbeglade mennesker. Med godt 3.500 deltagere kan vi være yderst tilfredse og samtidig bevist vi, at vi kan fortsætte med at sætte et stort aftryk i Horsens i et supergodt samarbejde med Atletica Horsens – stor tak til alle for deres respektive arbejdsindsats. Det er værdsat.

Forrige weekends JFM-stævner er også slut; lørdagens stafet på Sletten bød på flotte resultater. Det blev til hele to 1. pladser, tre 2. pladser og en 3. plads. Flere baner var præget af mange diskvalificerede løber, og en sjælden skarp duel på H35 gik desværre til OK Pan hold 1.



Stemningsbillede fra start: Foto: Thomas Kokholm

I søndagens udgave, hvor det meste af klubben var i sving under ledelse af Allan Skouboe, beviste vi, at vi som klub kan afvikle et rigtig flot stævne. Og samtidig fik vi metal med hjem til klubben: hele otte 1. pladser og tre 2. pladser. Uheldigvis delte vi løbsområde med en større flok kreaturer, og denne kombination medførte desværre, at kreaturerne tog flugten ud af deres indhegning – ud det østlige område.

Tak til alle hænder og hoveder til JFM Lang.

En måske overset indsats på de to-hjulede er i hænderne på Camilla og Rasmus med henholdsvis sølv til Camilla og guld til Rasmus til årets DM-MTBO. Og på stafetudgaven indtog Søgaard-familien en flot 3. plads – flot.

Divisionsmatch med 77 tilmeldte på startlisten tegner sig til en spændende søndag i Uhrehøje og Myrhøj plantager. Kan se, at vi er stærkt repræsenteret på næsten alle baner; det samme kan vi også forvente af OK Pan, Silkeborg OK samt Aalborg OK. Jeg vil selv gøre mit til, at klubben for gode point på bane H2.

T. Kokholm



Camilla og Rasmus' seneste triumf nr. 3 i Mix-stafet ved VM i Polen. Konkurrencerne pågår stadig ved redaktionens slutning.

Nyt fra veteranerne

Af Einar Thomsen

Besøg på Djursland

Torsdag den 5. juni havde Ole arrangeret en tur til Mols. Vi forlod klubhuset kl. 8:30. Vi kørte ad motorvejen til Aarhus N, og drejede ind på Djurslandsmotorvejen mod Ebeltoft, videre mod Ugelbølle-Rønde og videre til Kalø, hvor vi fik den medbragte kaffe og de smurte rundstykker.

Efter kaffen var vi inde i Karlsladen, hvor vi så de udstillede ting og billeder. Karlsladen står i dag stort set som den blev bygget i 1727.



Morgenkaffe ved
Karlsladen
på Kalø

Derefter kørte vi til Knebel kirke, hvor Egon fortalte om kirken og de nyere kunstværker af Bjørn Nørgaard.



Veteranerne med guide
ved Knebel kirke



Veteranerne i Knebel kirke

Alle foto fra veteranturnerne: Ole Christensen

Videre derfra til Agri Baunehøj, hvor vi var på vandretur op på toppen. Derfra videre til Ebeltoft.

Vi kørte mod Fuglsø og fulgte vejen langs Ebeltoft Vig, gennem Ebeltoft til parkeringspladsen ved færgehavnen, hvor vi skulle møde Per Lind Jensen. Vi var hjemme i hans sommerhus, hvor vi fik drikkevarer til den medbragte mad.

Efter frokosten viste Per os rundt i området. Vi fulgte stien langs stranden over til feriecentret Øer.



Vi brugte 5 minutter for meget på turen, for lige inden tilbagekomst til sommerhuset kom der en kraftig regnbyge, og alle blev drivvåde.

Bodil og Per sørgede for at alle fik tørt tøj på og kaffe og kager inden hjemturen.

Det var en rigtig god tur med flere spændende oplevelser undervejs.



Ungdomsudvalget

Af Mads Mikkelsen



Afslutning forårssæsonen – Foto: Thomas H. Kokholm

Forårssæsonen bød på rekordfremmøde om tirsdagen. Hele 45 ungdomsløbere gjorde sig fortjent til en medalje ved at have deltaget i 8 eller flere af forårets træninger.

Vi ser frem imod efterårets tirsdagstræninger, hvor 7 gange deltagelse udløser en t-shirt med orienteringsløbsmotiv til overrækkelse ved ungdomsklubfesten den 31. oktober i klubhuset.

Vi stiller med de samme trænere som i foråret:

- ❖ **Skovtrolde:** ca. 3-6 år. Kom og leg i skoven. Frisk luft, øget motorik, sjov og leg inkl. forældre, arrangeres hver anden gang. Træner: Gitte Dyrland.
- ❖ **Skovfræsere:** 7-9 år. Vi lærer orienteringsløb gennem leg. Ny bane hver gang. Trænere: Maiken Thyssen og Rasmus Harfot.
- ❖ **O-løbere:** ca. 10-12 år. Vi lærer orienteringselementer gennem små øvelser. Du kommer hurtigt til selv at løbe en orienteringsbane. Træner: Irene K. Mikkelsen.
- ❖ **Konkurrenceløbere:** ca. 11-14 år. Vi udbygger din erfaring, og du løber sværere baner. Træner: Nicklas Mønster.
- ❖ **Voksne:** ca. 13-90 år. Introduktion til orienteringsløb samt fif til forbedring af orienterings-og løbsteknik. Træner: Per Mønster.

Holdene har fået nye navne, og det tidligere store grønne hold deles op i 2. Vi tror, at vi kan målrette træningen til den enkelte ungdomsløbers forudsætninger endnu bedre ved denne opdeling. Aldersgrænserne er vejledende, de kan sagtens afviges, da bl.a. orienteringserfaring også er afgørende for holdplaceringen.



Beringsstafetten

Ungdomsafdelingen deltog igen i år ved Beringsstafetten. I år kunne vi mønstre 5 hold og en række løbere til børneløbet. Holdene stilles som jævnbyrdige, hvilket stort set lykkedes, da holdene kom i mål indenfor 12 minutter. Tak til Runa Iversen for holdsammensætning og koordination.

Til Beringsstafetten deltog også 2 hold fra løbeskolen, som Carsten Thyssen afviklede med stor succes igen i år i skoleferiens sidste uge. Tak til Carsten for arrangementet.

De forældre jeg har talt med om løbeskolen, melder om trætte børn!



Carsten instruerer til løbeskolen – Foto: Jonas Harfot

Supertirsdag

For at styrke klubbens sociale liv arrangerer vi fællesspisning i klubhuset. Første tirsdag i hver måned undtagen i skoleferierne. Det kaldes supertirsdag. Pris er 20 kr. for voksne og 10 kr. for børn. Vi opfordrer også alle nye medlemmer til at spise med, kom lidt tættere på klubbens andre medlemmer og spørg til orienteringsløb, nu I er der!

Der er forhåndstilmelding til spisningen. Irene Mikkelsen irene@cfm.dk koordinerer tilmeldingen. Skriv til Irene, hvis du vil huskes på tilmelding næste supertirsdag. Fast tilmelding er også mulig.

Efterårsferie = klubbetur til Göteborg

Efter en rekordvarm sommer, og hverdagen er begyndt igen, er det tid til at drømme sig til den næste ferie, nemlig efterårsferien. Her arrangerer Horsens OK klubbetur til Göteborg, hvor alle nye ungdomsløbere og familier er velkomne. Se indbydelse på Horsens OK, eller side 10 i dette klubblad.

Vi ses i skoven!

madsmikkelsen@yahoo.dk



Tur til Sverige i efterårsferien

Af Mads Mikkelsen

Klubbens efterårstur går igen i år til Göteborg, Sverige!

- 📌 Afrejse fra Horsens onsdag den 15. oktober tidligt om morgenen.
- 📌 Hjemkomst til Horsens søndag den 19. oktober om aftenen.

Årets sverigestur er forlænget med en dag i forhold til sidste år, det giver plads til en tur i svømmehallen og mulighed for deltagelse i den lokale Nat-Cup for ungdomsløbere, evt. med skygge. Ellers vil der være masser af træning i spændende svensk terræn og desuden masser af tid til hygge, lösgodis og kortsnak. Vi laver træning i forskellige sværhedsgrader (begynder, let, mellemsvær og svær) tilpasset de løbere der er med på turen. Søndag deltager vi i Fräknefejden, et åbent løb arrangeret af Ljungskile FK.

Igen i år sover vi på vandrehjem i Lisebergsbyen, så der bliver en seng til alle og mulighed for, at familien kan lukke døren. Vi laver selv mad, så vær forberedt på at få en opgave!

Turen er åben for alle! - ungdomsløbere og voksne, familier og enkeltpersoner, unge og gamle, nye og erfarne! Pris 750 kr. for både børn og voksne, inkl. færge, overnatning og mad. Udgift til benzin indgår ikke i turen og afregnes med chaufføren.

Spørgsmål til turen eller tilmelding til madsmikkelsen@yahoo.dk så hurtigt som muligt og senest 17. september. Færgepriserne stiger, jo tættere vi kommer afrejse, så tilmeld jer så hurtigt som muligt! - Angiv om du har pladser til overs i bilen, eller mangler kørelejlighed!



Typisk skovparti fra Sverige – Foto: Mads Mikkelsen

Tag udfordringen op og prøv kræfter med det svenske terræn!

Vel mødt!



Torsdagstræning efterår

Af Britta Ank Pedersen

Torsdagstræning efterår 2014

Uge	Dato	Tema	Beskrivelse	Træner	Bemærkning
Uge 33	14. aug.	6-dages løb	Der løbes i 3-mands hold på en rundstrækning. På skift løber 2 og 1 holder pause.	Anne	JFM stafet lørdag
Uge 34	21. aug.	8-taller	Der løbes på en 8-tals rute med x omgange á 300 m høj hastighed - gå/jog - 800 m konkurrencefart - gå/jog. God fortræning at komme op i fart ift. DM mellem.	Hans Jørgen	DM mellem lørdag
Uge 35	28. aug.	Intervaller	Runde a 600 meter. Der løbes i højt tempo og imellem hver runde holdes pause. 4-6 runder.	Thomas	
Uge 36	4. sept.	Bakkestræning i terræn	Med O-sko. En kombination af styrke-træning for lår og intervaller. God fortræning til DM stafet, som er i bakker.	Anne	
Uge 37	11. sept.	10-20-30	Der løbes x omgange af 30 sek. roligt løb - 20 sek. konkurrencetempo - 10 sek. spurt. Godt ift. spurtopgør til DM stafet.	Thomas	DM stafet lørdag
Uge 38	18. sept.	Testløb	Der løbes på opmålte ruter i Bygholm Park (hhv. 3 og 5 km). Hvordan udvikler formen sig?	Hans Jørgen	
Uge 39	25. sept	Bakkespurter	Tempoløb på bakken for enden af vejen, hvor langt når du op på 1 min. 8 ture. Pause imellem hver tur.	Thomas	
Uge 40	2. okt.	Stigningsløb	Med O-sko. Tempoet stiger over ca. 700-1000 m på trods af ujævnt terræn. X omgange.	Anne	
Uge 41	9. okt.	O-intervaller	Intervaller med O-poster. Forskellig længde 200-800 m. O-sko.	Hans Jørgen	
Uge 42	16. okt.	Intervaller	Runde a 600 meter. Der løbes i højt tempo og imellem hver runde holdes pause. 4-6 runder.	Thomas	Efterårsferie, Læringstur
Uge 43	23. okt.	Testløb	Der løbes på opmålte ruter i Bygholm Park (hhv. 3 og 5 km). Hvordan udvikler formen sig?	Anne	
Uge 44	30. okt.	NIGHT CHAMP			
Uge 45	6. nov.	NIGHT CHAMP			
Uge 46	13. nov.	NIGHT CHAMP			
Uge 47	20. nov.	NIGHT CHAMP			
Uge 48	27. nov.	350 m intervaller	350 m intervaller med 1 minuts pause mellem hvert interval.	Hans Jørgen	



Torsdagstræning efterår 2014

Uge	Dato	Tema	Beskrivelse	Træner	Bemærkning
Uge 49	4. dec.	10-20-30	Der løbes x omgange á 30 sek roligt løb - 20 sek konkurrencetempo - 10 sek spurt. Godt ift. spurtopgør til DM stafet.	Thomas	
Uge 50	11. dec.	Bakke-træning i terræn	Med O-sko. En kombination af styrke-træning for lår og intervaller.	Anne	
Uge 51	18. dec.	Pyramideløb	700 m strækning, der skal løbes med forskellig intensitet.	Hans Jørgen	Jule-afslutning

Træningen foregår fra klubhuset torsdag kl. 17.30-18.30.

Mød op 17.15, så du er klar til tiden.

Husk pandelampe i vintertiden.

Træningsudvalget



Peer, Lene, Britta, Finn og Birthe ved testløb i juni i Bygholm Park: Foto Tove Straarup

Sommer-Opvarmnings-Løb

Af Irene Mikkelsen

Vest-jysk 2-dages 2014

Regnen står ned i tove og trommer intenst på vores ovenlysvinduer. Det er fredag aften, og i morgen skal vi på weekendtur til Holstebroegnen – OG VI SKAL SOVE I TELT!! Det gør vi ellers aldrig, men Allan og Runa har overtalt os: "Det var bare SÅ hyggeligt sidste år".

Næste morgen er regnen stilnet af, men for en sikkerheds skyld, køber vi lige noget nyt regntøj til Jonas og Ella på vejen. Det havde vi dog ikke behøvet, for præcis klokken 12, som Runa (og DMI) havde forudsagt, brød solen igennem, netop som vi skulle til start.



Ella og Jacob i en ordentlig omgang regn – Foto: Irene Mikkelsen

Det fine ved Vest-jysk 2-dages er, at det fungerer præcis som lørdagsløb: Man kan frit vælge, hvilken bane man vil løbe; og der er fri starttid. Blot er der flere baner at vælge imellem. Der er svær 4, 5, 6, 7, 8 og 10 km, 2 mellem-svære, 1 let og 1 begynderbane + 1 børnebane.

Den frie starttid giver en dejlig rolig stemning på stævnepladsen. Her er ingen stress. Mit spændingsniveau var også dalet, da Tine Rasmussen meddelte, at hun også havde meldt sig på 6 km banen. Der røg så min chance for at hjemtage den eftertragtede præmie til bedste M/K på hver bane: Gratis startafgift til næste år. Endnu engang lå familiens håb hos børnene. Jacob slog til. Han vandt sin mellemsvære bane i suveræn stil. Ella havde hårdere konkurrence, og måtte se sig slået af Johanne ☺

Min bane var mere spændende end ventet. Vestre Plantage har store områder med militært øvelsesterræn, men banelæggeren havde udnyttet det helt klassisk til nogle hurtige løbestræk efterfulgt af nogle meget svære poster, hvor man skulle orientere på nogle tætheder.



Søndag gik løbet i Stråsø Plantage. Det er i orienteringsverdenen kendt som et af Danmarks sværeste terræner. Det betød, at langt flere dukkede op på stævnepladsen. – Men denne dag FIK jeg den store præmie med hjem. Desværre var det bare for at transportere den for Berit Harfot! Tillykke med sejren, Berit.



Jacob og Ella på forhindringsløb til Vestjysk 2-dages – Foto: Irene Mikkelsen

Banen var hård og spændende, og jeg havde nogle gode stræk... Så behøver jeg vist ikke sige mere. Jeg fik ingen præmie, men jeg fik en våd sok. Jeg løb lige ud i en mose, imens jeg læste kort. Så vidste jeg da, hvor jeg var 😊

Men hvordan gik det så med at sove i telt? Det gik over al forventning. Vi havde en herlig aften med Mejrups pizzaer, slik, øl og vand i Runa, Allan, Theresa og Johannes selskab. Og da ungerne var puttet, sad vi længe og nød den stille sommeraften. Så næste år bliver det os der siger: "Tag med til Vest-jysk 2-dages. Det var bare SÅ hyggeligt sidste år..."

Fam. Mikkelsen (Irene, Mads, Jacob, Ella og Jonas)

Efterlysning

Af Ole Christensen

Til tidligere og nuværende korttegnere

Klubben købte for nogle år siden 2 måske 3 Bushnell Laser afstandsmålere til korttegningsarbejde.

Kig lige i skuffer og gemmer, og hvis du ligger inde med en af dem, kontakt Ole Christensen.

Lagkageløb

Af Gitte Dyrland

Sommerferien blev igen i år markeret med udlevering af medaljer, snobrød og lagkageløb. En tradition som helt klart er et højdepunkt for alle ungdomsløberne ☺



Ungdomsløberne til lagkageløb – Foto: Gitte Dyrland

Nyt fra Træningsudvalget

Af Britta Ank Pedersen

Lørdagstræning

Lørdagsløbene er i gang igen efter sommerferien. Brug dem til at træne både orienteringsteknik, styrke og kondition.

Enkelte træningsløb har endnu ikke nogen arrangør, og hvis vi fortsat skal have et stabilt tilbud om ugentlig lørdagstræning, er der brug for, at nogle melder sig som banelæggere. Kontakt Henning Hansen på hha@surfpost.dk og hør, hvilke lørdage der er ledige.

Torsdagstræning

Torsdagstræningen begyndte igen 14. august med deltagelse af medlemmer lige fra 12 til 64 år. Der er også plads til dig.

Se oversigt over efterårets torsdagstræning side 9 her i Udløberen.

Vi glæder os til at se dig næste torsdag.

Bedst i test

Som et tilbud til klubbens medlemmer om at teste deres dagsform og udbyttet af deres træning, tilbyder Træningsudvalget cirka to gange pr. halvår testløb i forbindelse med Torsdagstræningen.

Det kunne være rigtig sjovt, hvis vi kunne få mange af klubbens medlemmer med til disse tests, så vi kan få en klubfejde i gang om alle tiders placeringer på listen, og så vi sammen kan motivere hinanden for at komme i bedre form. Det handler ikke kun om at ligge øverst på listen, men også på at udvikle sig mest muligt.

Derfor opfordres alle til at deltage i testløbene – uanset om I i øvrigt deltager i Torsdagstræningen. Der løbes test på 3000 meter og 5000 meter efter eget valg på nøjagtigt opmålt rute i Bygholm Park.

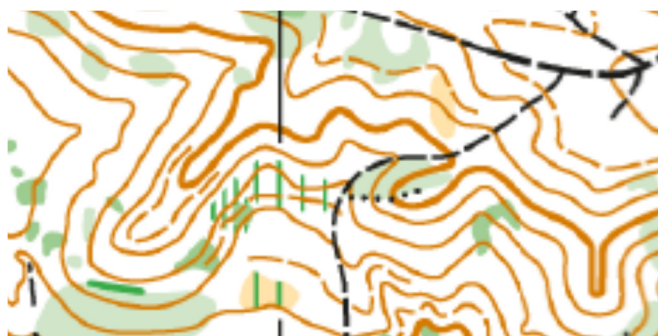
Efterårets testløb er torsdag 18. september og torsdag 23. oktober. Vi håber at se rigtig mange – unge som ældre.

Temadag om kurveorientering

Lørdag 6. september sætter vi fokus på kurveorientering i forbindelse med træningsløb på Sukkertoppen og forud for DM lang i Munkebjerg ugen efter. Temadagen er relevant for alle, der vil blive mere fortrolige med at orientere efter kortets brune plan.

Dagen begynder kl. 9.00 med oplæg i klubhuset, hvorefter der er kurvevandring og træningsløb på Sukkertoppen. Se indbydelsen side 26 her i Udløberen.

Tilmelding senest tirsdag 2. september på liste i klubhuset eller til britta.ank.pedersen@gmail.com.



DM stafet

DM stafet løbes lørdag 13. september i Fovslet ved Kolding, og ligesom sidste år vil Elin Holm Jensen og Troels Jensen arbejde på at sætte flest og bedst mulige seniorhold. Så tag godt imod dem, når de lige om lidt kommer og spørger, om du vil med til stafet.

Torsdag 11. september kl. 19.30 holdes oplæg i klubhuset som optakt til såvel DM stafet som DM lang i Munkebjerg 14. september.

Desuden er der stafetræning på programmet til tirsdagstræningen 9. september i Skanderborg Dyrehave.

Kalender

- Søndag 31. august: Divisionsmatch i Uhrehøj-Myrhøj.
- Lørdag 6. september: Temadag om kurveorientering. I klubhuset og på Sukkertoppen. Se indbydelse andetsteds i Udløberen.
- Torsdag 11. september: Oplæg til DM stafet og DM lang. I klubhuset.
- Torsdag 18. september: Testløb. I Bygholm Park. Mødested: Klubhuset.
- Søndag 21. eller 28. sept.: Divisionsmatch

Velkommen og farvel

Af Gitte Mønster

Vi siger velkommen til

Allan Pedersen, Juelsminde
Måtyas Pèntek (studerer på Via)

Troels Nielsen – nu familiekontingent:

-  Lykke Pedersen
-  Eskild Stig Nielsen
-  Astrid Lykke Nielsen

Ingen har meldt sig ud.



De 3, der nu sammen med
Troels er på familiekontingent –
Foto: Troels Nielsen



U1-Sommerlejr i Holstebro

Af Anne Sofie Harfot

Dag 1

Vi blev hentet ved Burger King, hvor vi altid bliver hentet. Vi var vist alle sammen ret spændte.

Vi skulle løbe ved et sted, der var halvt terræn, halvt hedeområde. Det var faktisk et godt sted at løbe, fordi man ikke bare skulle følge en sti. Jeg synes, at man skulle bruge meget kompas-kurser og orientere efter bakkerne.

Før jeg løb ved det sted, var jeg elendig til kompaskurser, og nu er jeg blevet bedre.

Efter at vi havde løbet det første løb, kørte vi hen til en spejderlejr, eller det var nu nærmere et stort hus. Der pak-kede vi ud, og havde det sjovt.

Om aften spiste vi og havde VM i strikning. Vi blev delt ud i grupper, og så var der for eksempel Gæt og grimasser og andre sjove konkurrencer. Efter det skulle vi i seng.

Dag 2

Vi var i nogle grupper, så for eksempel gruppe 1 skulle lave mad den første dag.

Gruppe 2 skulle tidligt op og lave morgenmad denne her dag.

Vi spiste morgenmad, og efter det kørte vi ud i en skov, og løb Følg John. Efter at vi havde løbet, spiste vi madpakker.

Da vi var færdige med madpakkerne, kørte vi hen til den anden ende af skoven, hvor vi skulle løbe i et hedeområde igen.

Denne gang var det bare kun et hedeområde, og der var næsten ingen stier. Der kunne man kun følge bakkerne, og kompaskurser. Jeg synes, at det var det sværeste, af de løb vi havde løbet. Men jeg gennemførte.

Efter vi havde løbet, kørte vi tilbage til spejderlejren og fortsatte med VM i strikning. Og så spillede vi også rundbold, og spiste aftensmad.



Anne Sofie Harfot – Foto: Klippet fra hjemmesiden



Sommerfræs for vikingemænd og -damer

Af Britta Ank Pedersen

En af sommerklassikerne for orienteringsløbere er Vikingedysten, som OK HTF i Haderslev i år afviklede for 38. gang den første weekend i juli. Det er et rigtigt hyggeligt arrangement med stævnecenter i Jels, som det er dejligt bekendt at vende tilbage til år efter år.

Ud over stævnets tilbud om bad, overnatning på eller ved skolen og grillfest lørdag aften bød byen i år på et helt nyanlagt badeanlæg ved Jels Nedsø og som sædvanlig Jels Vikingespil i friluftsteatret ved søen, hvor der er en ny forestilling hvert år. For vores vedkommende blev badeanlægget afprøvet (af vandhundene), men vikingespillet blev valgt fra til fordel for vin og hygge ved grillfesten, da en gevaldig tordenbyge drog over Jels, netop som vi skulle beslutte os for, om vi skulle til friluftsspil.

Vikingedysten har de senere år fundet en form med sprint/kortdistance fredag aften som en selvstændig konkurrence og almindeligt klasseindelte løb lørdag og søndag, der gennemføres som en sammenhængende konkurrence. Den enkelte kan så selv vælge, om man vil løbe 1, 2 eller alle 3 løb.

Fredagens løb var i år en egentlig sprint i Varbergparken i Haderslev, mens de to klassiske løb var henlagt til Hønning og Lindet med samme stævneplads begge dage. Den fantastiske sommer var allerede startet, så der var meget varmt under løbene.

Fra Horsens OK var der kun Claudia, Lasse, Kristian, Hans Jørgen og jeg, der havde valgt at tage alle tre løb med. 6-7 stykker derudover deltog lørdag-søndag og yderligere en håndfuld koblede sig på søndag, men var så ikke med i den sammenhængende konkurrence.

Som det måske fremgår af indledningen, så er det normalt ikke konkurrenceelementet, jeg lægger mest vægt på ved sommerløb som Vikingedysten, Skawdysten eller Vestjysk 2-dages. Her handler det bare om at opleve nogle andre terræner, gear ned i sommervarmen og slappe af.

Men i år løb jeg nu ind i rigtigt spændende konkurrencer ved Vikingedysten, så derfor også lidt om det.

Jeg synes, det er supersjovt at løbe sprint, så jeg har altid lyst til at give den gas ved de intense løb. Løbsområdet i Haderslev var rigtigt godt til sprint med en blanding af private boligområder med grønne arealer imellem, skoleområde, noget vildtvoksende krat, store boligblokke og lidt industri. Så det var en meget varieret bane. Jeg løb bare og nød det, og det viste sig, at det var nok til en sejr i D45-54. Tid 27.14 for 3,1 km. 47 sekunder foran en D45-løber og 1.51 foran DM-guldvinderen i D50, Lucia Aagaard fra Herning OK (16 sekunder slog hun mig med til DM i Lemvig, hvor jeg fik bronze!).

Lørdag var Lucia igen sammen med et par damer fra Sjælland mine værste konkurrenter. Første halvdel af banen i Hønning var lagt på den åbne hede, hvor der var – ja, rigtig hedt!

Jeg så ikke nogle af de andre D50-løbere, før jeg var på vej ind til post 11, hvor Lucia kom i modløb. Hun var startet to minutter før mig, og jeg regnede på, at hun da vist ikke var helt to minutter foran. Så fik tempoet en tand



Stævnepladsen til Vikingedysten – Foto: Britta Ank Pedersen



opad, og selv om jeg ikke så mere til hende, må hun have lavet lidt småfejl på de sidste to poster mod mål, for jeg vandt klassen i tiden 42.50 – 1.36 foran Lucia. Banelængde 4,1 km.

Dermed var det jo ikke svært at sætte sig op til søndagens løb i Lindet, men jeg vidste, at jeg var på en svær opgave. Her var det nemlig Lucias tur til at starte to minutter efter mig, og jeg kan normalt kun slå hende, hvis hun laver fejl, og det forventede jeg ikke, at skoven ville lægge op til. Så der skulle bare fuld skrue fra starten.

Som forventet var Lindet rent fræs og ingen orienteringsmæssige udfordringer, og allerede ved post 5 kom Lucia i modløb – mindre end 2 minutter efter mig. Jeg prøvede at kny på, men post 9 klippede hun lige efter mig. Strækket derfra var enten ind over en indhegnet eng eller udenom ad en stor skovvej. Jeg valgte skovvejen, men Lucia gjorde selvfølgelig det rigtige og lagde sig bare stille og roligt bag ved mig. Herfra var mit mål i det mindste at komme over målstregen før hende, og det lykkedes også, men kun med et forspring på 7 sekunder og ikke de 25 sekunder, jeg skulle have haft for at tage den samlede sejr.



Det var mægtig sjovt med sådan en intens konkurrence tre dage i træk, og ret beset så har jeg jo ikke brug for to af de flotte halskæder med vikingeskib, som var præmien. Jeg havde allerede vundet én ved sprinten fredag aften, så jeg synes, det var rigtig godt, at Lucia kunne få den anden.

Flot præmie – Foto: Britta Ank Pedersen

Også Berit Harfot vandt en vikingeskibs-halskæde for samlet sejr i D45 lørdag-søndag. Søndag var der desuden etapesejr til Anne Sofie Thyssen Harfot i D-12, Jacob Klærke Mikkelsen i H-12 og Kristian Vad i H21L.



Berit og Britta skorede hver et flot vikingeskibssmykke – Foto: Hans Jørgen Vad

Der må gerne komme flere fra Horsens OK med til Vikingedysten næste år.

Læsø 3 dages

Af Gitte Dyrlund

Der var i år meget tæt på 400 tilmeldte til Læsø 3-dages, hvilket er ny rekord. Vi var da også godt repræsenteret fra Horsens OK med 34 sommerglade løber og en hel del flere heppere da vi midt i juli indtog Læsø.

Jeg var denne gang med som støttegruppe. Mit mål var, at de to "store" skulle have en god oplevelse og mærke at det her har de styr på, så det var derfor deres løb, som jeg prioriterede 100 %. Og sikke en succes det var for dem begge.

Natalie løb sit til dato bedste løb på andendagen. Pludselig opdagede hun, at hun kunne mere, end hun regnede med. Hun var helt høj over, at hun faktisk havde slået en klubkammerat på tid. I hendes hoved havde det været en umulig mur at forcere, og nu var det alligevel sket. Hendes mål var at flytte sig fra en samlet 8. plads til en samlet 7. plads, idet der blev udleveret præmie til 7.-pladsen. Hun endte dog på en samlet 6. plads i D10. "Det er jo ret træls mor, for nu får jeg ingen præmie" konkluderede hun, da vi kørte hjem til teltet.

Julianus, ja han løb selv alle 3 dage. Det var så fedt at mærke hans selvtillid stige dag for dag. Den første dag startede jeg med Natalie efter ham, for så vidste han, at han bare kunne stoppe op og vente, hvis han havde brug for hjælp, men det gik bare derudaf. Selv når han blev i tvivl, så stoppede han op, kiggede på kortet, drejede det ind til kompasset og bekræftede sig selv i, hvad vej det var han skulle.

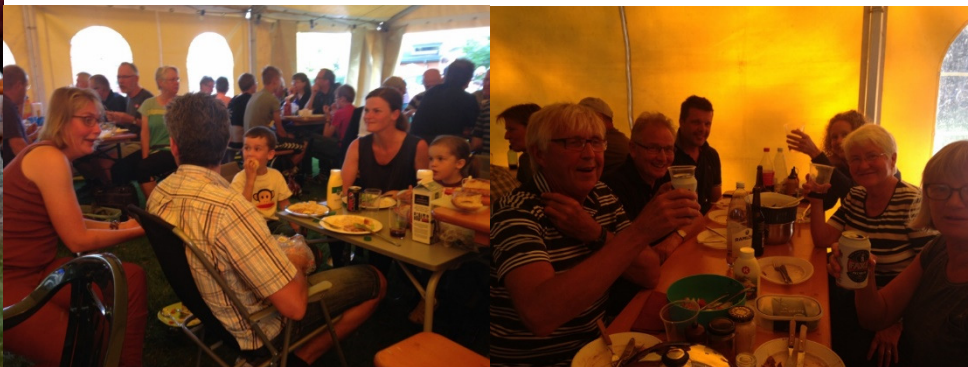
Sjovt nok så endte "hele" min lille familie med præmier, da det blev tid til uddeling. Julianus og Natalie fik en kæmpe pose slik hver, idet de andre børn var løbet ud og lege og organisatorerne blev ved med at kalde deltagere op i klassen, indtil der var nogle, som var tilstede i teltet. De var begge et stort smil, for hvem kan ikke bruge en pose snolder.



Ja og så er der min mand... Martin fik en flaske vin for at løbe en 21H uden kompas. Hvad er der at sige til det andet end, at når vi nu ikke kan komme af sted i ordentlig tid, så kan det jo gå sådan, at manden må haste ud til start og derfor glemmer kompasset. Og så er der jo ikke andet at gøre end at stole på sit urinstinkt og kigge på solen ☺



Alle foto: Gitte Dyrlund





Susanne Thyssen forlader det våde element omkring Læsø – Foto: Gitte Dyrland

Det virkelig vigtige er naturligvis hele den sociale del. Vejret var perfekt og omgivelserne intet mindre end pragtfulde. På opfordring fra Allan og Runa var vi mange fra Horsens som mødtes på stranden på 2.-dagen og tog en dukkert, da løbet var ovre. Den fælles grillaften på andendagen var da også en stor succes, hvor snakken gik lystigt på kryds og tværs.

Nu er det jo tit de små ting, som tit giver de største minder. For Jasmine på knap 4 år var lykken gjort, da hun på andendagen fik lokket en af de store piger (Laura Holm Nielsen) med en tur på børnebanen. Så sent som i går kom det pludselig fra bagsædet ”mor kan du godt huske at hende den store pige, hun ville løbe med mig”.

Sidst, men ikke mindst så skal der da lige lyde et stort tillykke til de to vindende Horsens-løbere, der vandt deres klasse, nemlig

Theresa Skouboe i D10

Rebecca Loft Thyssen i D12



Hygge på stranden – Foto: Gitte Dyrland

O-ringen Skåne 2014

Af Lasse, Kristian og Hans Jørgen Vad

Vi i familien Vad: Lasse, Kristian og Hans Jørgen besluttede i sensommeren 13, at vi i 2014 ville deltage i O-ringen omkring Kristiansstad og Åhus tæt på den svenske østkyst. Og hvorfor så det?

Flere gange i de senere år har vi deltaget i den årlige svenske O-fest O-ringen. O-ringen er et særdeles velorganiseret 5-dages etapeløb med hviledag efter 3. etape, hvert år med op mod 24.000 deltagere. Hvert år bliver løberne præsenteret for forskellige terræntyper. Men ellers det som fascinerer os: klippeterræner, klare badesøer med sandbund, løsgodis og et væld af oplevelser sammen med gode O-kammerater. Og Skåne er lige til at køre til: Hen over broerne, så er vi der. Og Kristian havde været i området omkring Åhus og Kristiansstad flere gange og kunne vise flere spændende kort. Vi var enige om, at vi ville bo på O-campen, vi ville have cykler med, og vi ville starte O-ferien, når campingområdet åbnede ca. 4 dage før 1. etape skulle afvikles søndag. Når vi traf beslutningen om deltagelse så tidligt, skyldtes det bl.a. at man sparer 30 % på startafgiften, når man tilmelder sig inden 1. november året før. Og så er der jo også styr på nogle af ferieplanerne! Dagene op til stævnet skulle bruges til bl.a. fortræning og udflugter til badesteder.

Ved tilmeldingen skulle vi tage stilling til, hvilke klasser vi skulle deltage i: Lasse blev tilmeldt i U2, en let bane, hvor man må skygges og med fri starttid. Kristian valgte at løbe H21-lang og Hans Jørgen valgte at løbe H55 motion, en kortere bane, ca. 4 km med fri start og sværhedsgraden rød. Vi tilkøbte herudover plads på O-campen til telt og bil samt parkering ved stævnepladserne. De øvrige Horsensløbere på O-campen tilkøbte bustransport fra O-ringen-torget til de enkelte etaper, hvilket absolut kan anbefales, da denne transportform er pålidelig og uden køer. Bustransporten er også imponerende ved O-ringen. På hviledagen kørte vi forbi de på denne dag arbejdsløse busser. Lasse talte 81 busser på holdepladsen. Disse kørte sædvanligvis i klumper hver med 4-5 busser.

Hvad er O-ringen-torget for en størrelse? Denne er hjertet i campingområdet, og her kan man tilbringe timer hver dag. Her er bl.a. stort improviseret udendørs badeområde til hvert køn, kæmpe sportsforretning i telt - ofte med gode tilbud, kæmpe resultattavler, alle kort med alle baner bliver ophængt efter hver etape og konkurrenceinformationstelt med salg af fortræningskort mv. Her er det også muligt at få forskellige former for mad, is, sødt



Irene og Susanne nørder vejvalg – Foto: Mads Mikkelsen

osv. Vi 3 spiste næsten hver dag i det kæmpe restaurant-telt. Her kunne vi spise aftensmad, for hvad der svarer til ca. 160 dkr. 2-3 retter hver dag med masser af tilbehør, ris, pastasalat, forskellige salater og mælk saftvand, kaffe og te ad libitum. Spis og drik, hvad du kan. Man kan også få morgenmad og frokost til rimelige penge. Tilmeldte fra Horsens OK var Straarups, Mikkelsens, Thysens, Niklas Ingwersen, Mathias Mønster samt Rasmus og Camilla Søgaard (mountainbike-O) og undertegnede. Mikkelsens boede i hytte. Vi andre (på nær Niklas og Mathias, som boede i telt sammen med andre unge) boede i telte umiddelbart ved siden af hinanden. Lige nabo til os boede de tidligere klubkammerater fra Herning OK, som vi også havde megen glæde af. Alle de mange danskere på campen boede i øvrigt i tilknytning til hinanden. Før vi udpensler, hvordan de 3x Vad klarede sig, skal vi slå fast, at alle de 15 Horsens-fodorienterere gennemførte samtlige 5 etaper! Og alle fik dermed et samlet resultat! 75 baner ud af 75 uden oversete poster eller fejlklip! Det er godt nok gennemført arbejde. Godt "gået" karle og piger! Også når det var ganske vist, at Jacob, Rebecca og Alberte i deres respektive aldersklasser H11, D12 og D14 løb baner, der var sværere og i uvant terræn ift. det kendte hjemmefra. Og især for de yngste stilles der krav til



Hans Jørgen og Peer sætter Straarups telt op – Foto: Tove Straarup

fokuseringen. Hvor de end kigger hen under afviklingen af banen ses flere poster (som man selvfølgelig ikke selv skal have) og et hav af løbere. Især når man nærmer sig målområdet, myldrer løbere til fra alle sider. En yngre dansk deltager konstaterede tørt efter 1. etape: "Det er godt, der er mange mennesker i skoven, man kan spørge, når det er så svært".

3. etape var mellemdistance og blev afviklet i et klitteræn syd for Åhus. Et begrænset, men svært område. Men tydeligvis hjemmевant for de danske løbere. Der var op mod 20.000 startende denne dag, og når alle har samme målpost, kan man godt forestille sig en høj løbertæthed pr. m². Denne dag var også varm, men arenaen var lagt ca. 100m fra kysten, og de fleste benyttede sig af muligheden for et langt ophold på stranden og i det lækre havvand med passende høje bølger. Forestil jer måske 2000 mennesker i vandet, 4-5000 på stranden og adskillige tusind mennesker på arenaen og i skoven. Imponerende! Det var også en fantastisk og uforglemmelig dag.



Opløbet fra sidste etape – Foto: Irene Mikkelsen

Hvordan klarede undertegnede sig så?

Kristian var til 1. etape placeret i sidste startgruppe og skulle starte efter kl. 1300, så vi ankom til arenaen et par timer før. Det var også en varm dag, så vi sørgede for at hælde godt med vand på fra morgenstunden. At løbe midt på dagen blev en hed omgang for os, og vi 2 voksne løb mindre godt. Kristians baner var i "H21 lang" 12-13 km lange (på nær 3. som var 7,6 km), og på 1. etape vrikkede han lidt på den ene fod. Han placerede sig et pænt



Kristian, Niklas og Lasse på O-campen – Foto: Tove Straarup

stykke nede blandt de 186 i klassen på etappen. Samlet blev han nr. 117 med en 76. plads på 3. etape som det bedste. Hans Jørgen fik en brat opvågning på 1. etape og blev nr. 27 af de 48 i klassen efter et kæmpe bom midt på banen. Det var på et langstræk på tæt på 1 km. Der var et godt postindløb for det længere højrevejvalg. Og et mere usikkert for det kortere venstre vejvalg. Overmodigheden tog styringen, og det venstre blev valgt. Om det var overophedning i det stejle terræn, der gjorde, at der blev taget forkert af 2 stendiger og det store opfang blev overset vides ikke, men da det mislykkedes at læse ind, var det rart, at bomteknikken tog over med succes. Der blev løbet konsekvent mod skovvejen, som udgjorde højrevejvalget, og derefter var det nemt at finde frem til det postindløb, som burde være valgt i 1. omgang, og dermed posten. Et bom på 12-15 min, som gav anledning til en beslutning om ikke at bømme mere denne uge! Denne beslutning blev fulgt og det resulterede i en 2. plads på 2. etape. 3. etape skulle, som tidlige nævnt afvikles i hjemmевant klitteræn, og det var på forhånd besluttet, at den skulle "fyres af" denne dag. Så måtte fysikken briste eller bære. Det resulterede i en 1. plads på den 2,9 km lange bane 2.30 foran nr. 2. De fleste poster taget på kompaskurs og skridtælling. De 2 sidste etaper resulterede begge i 12. pladser og det samlede resultat blev en 6. plads.

Lasse løb som tidligere nævnt i klassen U2, og han havde glædet sig meget og var meget opsat. For 2 år siden i Halland var han blevet samlet nr. 3 ud af ca. 275, og det skulle der leves op til. Der måtte gives starthjælp, og der måtte skygges af far. Efter at have bippet start, for Lasse afsted, og det eneste faren nåede under den skyggetur, var ved post 1 at råbe "husk at tjekke nr." Så var han væk. Det resulterede i en 2. plads af de 373 i klassen, 8 sek. efter nr. 1. 2. etape var svær. Så svær, at faren kunne følge med det meste af vejen. De første stræk, hvor der skulle følges flere forskellige ledelinjer, klaredes fint, men herefter lærte Lasse på den hårde måde, at skal man finde en post på den ene side af en ledelinje, er det vigtigt, at man løber på den rigtige side af ledelinjen (denne gang et stendige), så man kan løbe posten i møde uden at overse den. 2 etape gav en 5. plads. Sammenlagt nu nr. 3. 3. etape gav en 6. plads stadig nr. 3. Så var det slut med farens overskud. Lasse måtte selv klare resten. 4. etape gav en 7. plads stadig nr. 3. 3. pladsen skulle så forsvares på 5. etape, så præmien og podiepladsen kunne sikres. Det gik også rigtig godt de første 7 poster. Strækket til post 8 var på 500 m og uden sikre holdepunkter. Der var dog et større opfang bag posten - en lysning. Lasse mister afstandsforfølgelsen og begynder at lede for



tidligt. Det resulterer i 3-4 min. bom og en 27. plads. Og et sammenlagt resultat som nr. 5. Flot med 372 modstandere. Men selvfølgelig var Lasse meget skuffet over ikke at kunne holde 3. pladsen. Op på hesten igen.

Lidt om arenaerne

Af det ovenstående fremgår, at meget ved O-ringen er meget stort og bygget op til lejligheden. I 2014 var 26 klubber og foreninger gået sammen om at klare opgaven. Planlægningen og tilrettelæggelsen af hver O-ringen starter selvfølgelig flere år før. Arenaerne er også imponerende. Vi har alle samme sidstepost, men klasserne er fordelt på 8 opløb hver med sin sponser. F.eks. skulle Lasse løbe i mål gennem Tork-opløbet. På begge sider er klubtelte, masser af bannere og tusindvis af mennesker. Der er masser af toiletter og flere kiosker, hvor der kan købes forskellige former for mad. Der er et stort resultatformidlingstelt, hvor masser af monitorer viser online-resultater fra de forskellige klasser. Kort efter målgang kunne Lasse fortælle om sin egen og farens placering pt. Speakningen er der selvfølgelig også styr på. Den varetages af et team med den legendariske Per Forsberg i spidsen. Han spækkede også til VM i Danmark i 2006. Hver dag under O-ringen sendes bl.a. speakningen på O-ringens egen radiokanal, som sender fra 0600 morgen – 2100 aften. 1. start hver dag går kl. 0830, og inden er der velkomst f.eks. af den lokale borgmester. På 2. etape var Kristian i 1. startgruppe, så vi var på arenaen ca. kl. 0800. 0825 hver dag afsynger en lys og klar pigestemme den svenske nationalsang. Rørende var det at se 3-5000 mennesker rejse sig, gøre front og tie under afsyngningen. Meget imponerende er også de improviserede badeanlæg et til hvert køn. Flere hundrede kan bade samtidigt. Badevandet bliver selvfølgelig samlet op i et stort bassin og kørt væk af slamsugere. Seks store stålblanke tankvogne leverede vandet til bad. Væsken i mål havde selvfølgelig sin egen tankvogn.



Endnu en hyggedag på stranden – Foto: Mads Mikkelsen

Livet på O-campen

De 3 Horsens telte havde fået tildelt plads op ad en lille birkelund ca. 800 m fra O-ringen-torget. Så vi havde skygge det meste af dagen og morgen- og aftensol. Så vi lå godt i det fantastiske sommervejr, de 10 dage vi boede der. Passende steder uden for stor afstand imellem var oprettet hygiejnestationer med masser af toiletter, pladser til opvask og tøjvask og så selvfølgelig vaskepladser med rindende vand og vaske til personlig hygiejne. Her var



Lasse viser korttriks – Foto: Tove Straarup

også ladestationer til mobiltlf. Tæt på hver hygiejnestation lå en kiosk, der solgte daglige fornødenheder f.eks. mælk, is, pålæg og brød. Her kunne man også bytte køleelementer. Fritiden i campen gik med hygge og snak, gennemgang af baner, fodboldspil osv. Vi nød aftensolen og de meget lune sommeraftner, mens vi fik slukket tørsten efter dagens udfordringer. Og Lasse afprøvede sine korttriks på alle de ofre, som bød sig til. De medbragte cykler førte os hurtigt til O-ringen-torget, når vi skulle til prisoverrækkelse, se resultater osv. På hviledagen blev arrangeret en fælles badetur til den fine strand, vi havde besøgt dagen før ved 3. etape.

En lille "sjov" episode fra en toiletkø. Fredagen, før etaperne skulle påbegyndes, kom der til stadighed flere indbyggere til O-ringenstaden, hvorfor behovet for toiletenheder jo blev større og større. Det tog stævnet selvfølgelig hånd om. En gummiged kom kørende med endnu en toilet-enhed. Vi i køen syntes, at der blev ramt plet første gang. Men der skulle åbenbart rettes op, hvorfor gummigeden fortsatte ligefrem.

Resultatet blev, at gedens hjul ramte, trykkede og vippede toilettet ved siden af. Vi i køen var jo klar over, at der sad en på potten. Var vedkommende faldet af eller måske faldet ned i? Kort efter kom en yngre svensk mand ud fortørnet og hurtigt talende - .



Hygiejnedel – Foto: Tove Straarup

Næste år i Borås

O-ringen i Skåne vil blive husket for det gode vejr og den flotte etape ved kysten syd for Åhus samt for livet i O-campen. Der kunne berettes meget mere, men nu må vi stoppe. Men spørg endelig, hvis der er behov. Næste år er der O-ringen i Borås 80 km øst for Göteborg. Det kunne være sjovt, om vi tog en stor flok afsted. O-ringen-staden bliver anlagt få min. fra bymidten i Borås og midt i et træningsområde. Én af arenaerne bliver anlagt på det lokale fodboldstadion. Og vi der er +35 kan passende tage Veteran-VM i Göteborg med, inden vi tager over vandet igen.

Tusind tak til tidligere og nuværende klubkammerater for en uforglemmelig O-ferie.

Der kan selvfølgelig fortælles meget mere om vores oplevelser ved dette års O-ringen. Lige en mere. På en mark, hvor der var ved at blive bjerget hø, talte vi på én gang 7 storke. Der var også rigtig mange tudser og frøer i de frodige og fugtige skånske dale.

O-hilsen

Lasse, Kristian og Hans Jørgen



Stemningsbilleder fra et par af arenaerne – Foto: Tove Straarup



Pressemeddelelse

Af Lars Sørensen

Horsens Orienteringsklub er klar med tilbud når den nye skolereform træder i kraft fra skoleårets start.

Gennem mange år har klubben haft mange skoleelever på besøg i skoven for at stifte bekendtskab med orienteringssporten. Klubben er hvert år arrangør af Naturløbet, hvor op mod 500 elever dystet i Bygholm Park. Ligeledes er klubben i hele uge 32 arrangør af en løbeuge med 30 deltagere. Her prøver børnene forskellige løbsformer og ikke kun orienteringsløb.

Klubberne er opfordret til at komme med tilbud til skolerne. Skolerne skal samarbejde mere med foreningerne og Horsens Orienteringsklub har sammensat nogle tilbud, som kan sikre, at den del af skolereformen hjælpes godt på vej.

Klubben arbejder i forvejen med aldersrelateret træning, og vil kunne bruge denne erfaring overfor skolerne. Klubben har flere instruktører, som er klar til arbejdet, heriblandt også instruktører, som har landsholdserfaring inden for sporten.

Men først og fremmest drejer det sig om at skabe mere bevægelse og motion blandt skoleeleverne, og klubben har i øjeblikket stor tilgang af unge medlemmer i alle aldersgrupper, og skulle der komme nogle nye medlemmer har klubben et setup med ugentlig ungdomstræning, som ville kunne klare denne opgave.

Det ene tilbud er rettet mod idrætslærerne og pædagogerne, og skal medvirke til, at de selv bliver i stand til at arrangere et orienteringsløb ude på skolen på en simpel og let måde.

Det andet tilbud er et tilbud om, at klubben stiller med instruktører på skolen i et antal undervisningstimer.

Endelig vil der også som afslutning kunne tilbydes et orienteringsløb for de medvirkende elever og deres familier.

Klubben kan også være behjælpelig med tegning af kort over skolens område. Allerede nu har en skole vist interesse, og alle skoler vil kunne være med, men i første omgang er materialet udsendt til 6 skoler i lokalområdet.

Horsens Orienteringsklub har 250 medlemmer og deltager gerne i arbejdet med at den nye skolereform bliver skudt godt i gang.



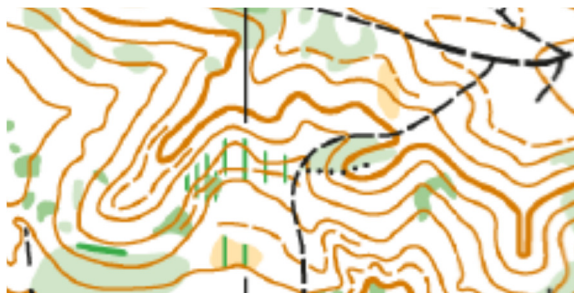
Temadag om Kurveorientering

Af Ungdoms- og træningsudvalget

Lørdag 6. september i klubhuset og på Sukkertoppen

Træningsudvalget har hermed fornøjelsen at tilbyde klubbens medlemmer at blive bedre til kurveorientering. F.eks. relevant til DM Lang i Munkebjerg 14. september.

Lær at læse og forstå og orientere efter kortets brune plan. Hvor går det opad, og hvor går det nedad?



Dagens program

- ❖ Kl. 9.00-10.15 i klubhuset: Teori om kurveorientering
- ❖ Kl. 10.30: Afgang til Sukkertoppen
- ❖ Kl. 11.15 på Sukkertoppen: Kurvevandring, hvor vi i ro og mag ser på, hvordan det stærkt kupe-rede terræn skal læses og tackles
- ❖ Kl. 12.30 på Sukkertoppen: Deltagelse i dagens træningsløb

Mød op omklædte og klar til dagens aktiviteter. Vi sørger for kaffe, te og et rundstykke ved dagens start.

Husk selv madpakke og tøj afpasset efter vejret til kurvevandring og omklædning efter træning.

Tilmelding

Senest tirsdag den 2. september på liste i klubhuset eller mail til britta.ank.pedersen@gmail.com. Arrangementet gennemføres ved mindst 10 tilmeldte.



Sukkertoppen august 2010 – Foto: Tove Straarup



Vejvisere til MTB-løbet Prison Break i weekenden 27.- 28. september

Af Ole Søgaard



Vi har fået en henvendelse fra arrangøren af MTB-løbet Prison Break om hjælp til afvikling af løbet. Bestyrelsen har sagt ja til at hjælpe, da det giver en fornuftig indtægt til klubben.

Opgaven

Vores opgave består i at være vejvisere undervejs på den ca. 40 km lange rute. Vi skal bemande 2 af de 8 sektioner, som ruten er opdelt i. Det betyder, at vi skal finde minimum 24 hjælpere til lørdag og 24 til søndag.

Vi skal møde op, stå på vores poster og vise vej til MTB-rytterne er kørt forbi. Søndag skal vi samle afmærkningsmateriellet ind og aflevere det på Fængslet.

Arrangøren har på forhånd opsat skilte og afmærkning, sørger for trafikofficials til de steder, hvor der skal reguleres trafik samt udleverer gule trafikveste til os.

Tidspunkt

Lørdag: Forventet tidsrum for vagt er 1-3½ time i perioden kl. 12.00-16.30.

Søndag: Forventet tidsrum for vagt er 3-5½ time i perioden kl. 9.00-16.30.

Lørdag går starten i tidsrummet kl. 12.30-13.10. Der køres 1 runde, og der er en estimeret vindertid på 1 time og 25 minutter. Maks. tid er 3½ time.

Søndag startes i tidsrummet kl. 9.30-9.50. Der køres 2 runder, og der er en estimeret vindertid på ca. 3 timer. Maks. tid er 5 timer og 40 minutter. For 1. runde er den 2 timer og 50 minutter.

Vores mødetidspunkt afhænger af, hvor på ruten sektionerne er, og dermed hvor langt rytterne skal køre, før de når sektionen. Sluttidspunktet afhænger af spredningen på rytterne. Vi får de samme sektioner lørdag og søndag, men ved endnu ikke hvilke. Vi får formodentlig en tidlig og en sen sektion. Når vi har flere oplysninger (primo september), vil de komme på vores hjemmeside og på opslag i klubhuset.

Honorar

Ud over det kontante honorar til klubben får vejviserne en goodiebag med CREW tee, drikkedunk og BUFF.

Sådan melder du dig

På opslag i klubhuset eller på mail ole.sogaard@gmail.com.

Når du melder dig, vil jeg bede dig angive, om du kan hjælpe lørdag, søndag eller begge dage samt det tidspunkt, du har mulighed for at hjælpe lørdag og/eller søndag. Skriv desuden mail og telefonnummer.

Flere oplysninger

Vil du vide mere om løbet, kan du finde oplysninger på <http://www.mtbprisonbreak.dk>. Har du spørgsmål, kan du kontakte mig på mail, eller telefon 27 90 10 27.

Vi håber, at du har lyst til at være med og dermed give en økonomisk håndsrækning til klubben.

